



WUTAO

Samedi 15 Juin de 9h30 A 17h00

Une journée pour respirer avec conscience, danser et aimer.

- La mobilité du bassin et son juste positionnement, grâce à l'écoute des mouvements internes.
- La fluidité et l'ondulation de la colonne vertébrale et le défroissage du corps et de ses zones maintenues sous tensions.
- La libération de la respiration, la circulation du souffle conscient et la respiration de la moelle épinière.
- Le sentiment et la beauté du geste nés de sa Sensorialité.

Accessible à toutes et tous. Tarif : 80€

Inscriptions : Virginie BRASSET Tél : 06 48 48 84 57 - courriel : virginiebrasset21@orange.fr



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

VENDREDI 14 JUIN A 19H



Cette année L'assemblée générale annuelle se tiendra chez Pierre MULLER et sa Femme à la Cadière-d'Azur.

Après la réunion, la soirée se poursuivra, autour d'un repas en partage, style « auberge espagnole », chacun apporte un plat ou un dessert.



Libérez votre créativité en participant aux sketches, improvisations, chorégraphie...
De quoi laisser parler votre âme artistique !

MARDI 11 JUIN ET MERCREDI 26 JUIN 2019

Pratique wu dang 1 et wu dang 2

Les 6 statiques et les 12 étirements de méridiens
suivi d'un pique-nique façon auberge espagnole

Mardi 11 juin au Parc de la Condamine à la Valette de 10H30 à 12H30 **et/ou**
Mercredi 26 juin vers 18 h à la plage des Bonnettes au Pradet

Merci de confirmer votre venue après de Magali

Magali LECOMTE tél : 06 58 24 49 84 - courriel : mag.espritzen@sfr.fr



HYPNOSE

Ateliers du Mois de Juin de 19h30 A 21h00

Atelier du 14 Juin et 21 juin 2019

Auto-Hypnose

L'auto-hypnose consiste à pratiquer l'hypnose sur soi-même, sans être accompagné par une autre personne. Rester un minimum présent pour guider sa séance...

Le but est d'atteindre un état modifié de conscience en utilisant des suggestions thérapeutiques, destinées à nourrir l'imagination et à faciliter la connexion entre le corps et l'esprit. On atteint ainsi un état de concentration et d'attention très focalisé qui permet de se "couper" en quelque sorte des stimuli extérieurs. Déterminer son objectif, afin de se guider soi-même vers un mieux-être...

Ces ateliers vont vous permettre de prendre pleinement conscience du potentiel et des capacités que vous possédez.

Tarifs: 20€ par personne et atelier

Inscriptions aux ateliers : **Valérie RICHARD** : 06.25.79.44.56 - courriel : valerie-richard@hotmail.fr



Agenda de juin 2019



- **Samedi 01 Juin** de 09:00 à 12:00 - Shiatsu- **Examen Module 2**
- **Samedi 02 Juin** de 13:30 à 19:00 et **dimanche 03 Juin** de 8:30 à 17:00 - Shiatsu- Kata Enchainements de bases Module 1

- **Vendredi 07 Juin** de 19:30 à 21:00 - **Rigologie**

- **Mardi 11 Juin** de 10:30 à 12:30 - Pratique wu dang 1 et wu dang 2 Parc de la Condamine suivi d'un pique-nique façon auberge espagnole
- **Mercredi 12 Juin** de 15:15 à 16:15 - **Yoga Enfant** - (8/12 ans)
- **Mercredi 12 Juin** de 16:30 à 17:30 - **Yoga Parent - Enfant** - (5/8 ans)
- **Vendredi 14 Juin** de 18:15 à 19:15 - **Sophrologie**
- **Vendredi 14 Juin** de 18:30 à 20:00 - **Assemblée Générale SEE** - Suivi d'un repas
- **Vendredi 14 Juin** de 19:30 à 21:00 - Hypnose - Auto-Hypnose
- **Samedi 15 Juin** de 9:30 à 17:00 - Wutao

- **Mercredi 19 Juin** - Somatopathie ou Ostéopathie Énergétique - Rendez-vous auprès de Laurence Roche
Tél : 06 30 36 21 32 ou par courriel : lrochemorgue@gmail.com
- **Vendredi 21 Juin** de 19:30 à 21:00 - Hypnose - Auto-Hypnose
- **Samedi 22 Juin** de 10:00 à 11:00 - Relaxation aux Bols Tibétains

- **Mercredi 26 Juin** vers 18:00 - Pratique wu dang 1 et wu dang 2 suivi d'un pique-nique façon auberge espagnole à la Plage des Bonnettes au Pradet

Dojo Esprit Zen, chemin de terre rouge, Imm. Le Plein Sud, 83160 La Valette du Var
www.dojo-esprit-zen.fr - dojoespritzen@wanadoo.fr - 06 14 59 75 57